Martes 2 de setiembre del 2025
Director: Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe
S/1.00

TIERRA DESCARGÓ SU FURIA
EN AFGANISTÁN DEJANDO
ADEMÁS 2.800 HERIDOS

TERREMOTO CAUSA 800 MUERTOS

- Sismo de magnitud 6 destruyó zonas montañosas y varios pueblos quedaron sepultados.
- Miles se quedaron sin casa y muchos están atrapados bajo los escombros. PÁGINA 6

BALEAN BUSES



- Extorsionadores atacan empresas en intento por obligarlas a pagar cupo. PÁG. 2

"ESTÁ ARDIDA"



- Marisol vuelve a la carga contra Leslie Shaw. Afirma que habla por la herida. PÁG. 8

AMENAZAN EN MENOS DE 24 HORAS A TRABAJADORES DE LA LÍNEA 36

Empresa blanco de 2 ataques



DECIDIERON NO SALIR A LABORAR POR TEMOR.

- Primero dispararon contra el portón y horas después ingresaron al local a tiros.
- Choferes piden explicaciones a los directivos y quieren saber si son extorsionados.

Un nuevo caso de extorsión golpea al transporte público. Los buses de la empresa de la línea 36, que cubre la ruta entre San Martín de Porres y Chorrillos, fueron blanco de dos ataques armados en menos de 24 horas, lo que obligó a la suspensión temporal de sus servicios y de aproximadamente 80 unidades por motivo de seguridad.

El primer atentado ocurrió a las 11:00 p.m. del domingo 31 de agosto, cuando sujetos desconocidos dispararon contra el portón del terminal en San Martín de Porres, a modo de advertencia para que la empresa "se alinie" a las exigencias de los extorsionadores.



SE SALVARON DE LA RÁFAGA DE DISPAROS.

Horas después, el lunes 1 de setiembre, a las 5:00 a.m., cuando los conductores se alistaban para iniciar la jornada, un delincuente logró ingresar al terminal y disparó directamente contra ellos. Afortunadamente, el arma se trabó y los trabajadores escaparon ilesos. Sin embargo, más de ocho impactos de bala quedaron registrados en dos buses y en la puerta del local. Los conductores de la empresa de transportes línea 36 denunciaron que, pese a los atentados sufridos en su terminal, esta sería la primera vez que son víctimas de un ataque y que nunca habían recibido exigencias de extorsionadores. Ante la falta de información clara, exigieron transparencia a los directivos.

PIDEN EXPLICACIONES

Un conductor con más de 25 años de experiencia pidió explicaciones: "Que nos manifieste todo lo que le han mandado a él, qué cantidad le han pedido, todo eso que nos diga para poder salir a trabajar". La medida afecta a unos 100 choferes y 40 cobradores, que no salieron a laborar por precaución.

Otros trabajadores expresaron su temor ante la ausencia de resguardo policial. "Autoridades no tenemos. ¿Qué seguridad tenemos en las calles? ¿Con un bus de 12 metros podemos escapar? Somos presa fácil para todos, nos disparan y nos matan rápido", declaró un conductor.

RECIBIÓ SIETE BALAZOS

Matan a estudiante



SU HERMANO MAYOR LO AUXILIÓ.

Luis Manuel Alcocer Mattos, joven estudiante de 18 años, fue asesinado de al menos siete balazos en Ate. El crimen ocurrió al ser interceptado por un sujeto desconocido en el pasaje Igualdad.

Según testigos, el agresor disparó sin mediar palabra, despertando la alarma de los vecinos. Entre ellos se encontraba el hermano mayor de la víctima, quien corrió a auxiliarlo tras escuchar los disparos. Pese a los esfuerzos por socorrerlo, Luis Manuel falleció a los pocos minutos. De acuerdo con los vecinos de la zona, el crimen ocurrió de manera sorpresiva y sin una aparente causa. Refieren que Luis Manuel Alcocer Mattos era un joven tranquilo, dedicado a sus estudios y que no tenía problemas con nadie. El móvil del ataque aún es un misterio para las autoridades.

POR ATROPELLAR A TRABAJADOR DE LA ATU

Condenan a chofer



SEIS AÑOS Y CINCO MESES DE PRISIÓN.

El Poder Judicial sentenció a seis años y cinco meses de prisión efectiva a Miguel Ángel Yange Pajuelo por atropellar -el 25 de octubre de 2024- a un fiscalizador de la Autoridad de Transporte Urbano para Lima y Callao (ATU), durante un operativo en San Juan de Lurigancho.

El chofer fue condenado por cometer el delito contra la vida, el cuerpo y la salud, en la modalidad de lesiones graves; y el delito contra la administración de justicia, en la modalidad de fuga del lugar de accidente de tránsito.

el Popular
MARTES 2 DE SETIEMBRE DEL 2025
Año 40 | Nº 15.012
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

VEHÍCULO DE CARGA PESADA TRANSPORTABA PAPAS

Choque de camión con bus de turistas deja 5 heridos

✚ A una de las unidades se le habría vaciado los frenos.



PUDO SER UNA TRAGEDIA.

Cinco personas resultaron heridas tras la colisión entre un vehículo de carga pesada que transportaba papas y un bus lleno de turistas en el kilómetro 24.5 de la Panamericana Sur en Lurín.

El camión que llevaba tubérculos descendía por la av. María Reich, en Villa El Salvador, cuando el conductor perdió el control.

El vehículo cruzó hasta llegar a la Panamericana Sur e impactó contra el bus de la empresa CR Tours, que se dirigía desde el sur hacia el centro de Lima.

"Se le ha ido los frenos arriba. Yo justo vivo ahí, cuando he escuchado que pasa el rompemuelles, escucho que le quería meter caja y ya nada. Y gracias a Dios no había ni un carro que subía ni bajaba. Acá habrá querido voltear y se ha encontrado al tour", manifestó un testigo de los hechos.

NO ES LA PRIMERA VEZ

Testigos y vecinos de la zona denunciaron que el uso de la av. María Reich como ruta de atajo para vehículos de carga pesada es una práctica frecuente y advierten que no es la primera vez que se registra un accidente en este punto.

Las cinco personas heridas fueron trasladadas a la clínica Delgado y a la clínica Santa Marta. Según personal de los bomberos en el lugar, presentan policontusiones y se encuentran estables. En el kilómetro 24.5 de la Panamericana Sur continúan los trabajos de limpieza.



AMENAZÓ CON UN CUCHILLO.

DELINCUENTE ENTRÓ A SU CASA

Familia reduce a ladrón

Una familia de Lince vivió momentos de terror al sorprender a un delincuente dentro de su vivienda. El hecho ocurrió cuando una madre y su hija regresaban de botar la basura y encontraron al sujeto en el tercer piso de la vivienda.

Según relataron los afectados, el ladrón había tocado el timbre y, al no obtener respuesta, forzó las puertas hasta ingresar. Dentro del inmueble, la mujer lo descubrió oculto en un cuarto oscuro. El hombre la enfrentó con un cuchillo, por lo que salió desesperada con su hija y pidió ayuda.

El padre y otros familiares acudieron de inmediato y, tras perseguirlo, lograron reducir al maleante en la calle. El serenazgo y la Policía llegaron al lugar y lo trasladaron a la comisaría.

EN CORTO



LADRONES ROBAN PIZZERÍA EN VILLA EL SALVADOR

Un violento asalto se registró en una pizzería en Villa El Salvador, en el grupo 15 de la av. José Carlos Mariátegui. Tres delincuentes armados irrumpieron en el local y en cuestión de segundos redujeron al cocinero y al administrador.

Las cámaras de seguridad captaron el momento en que los trabajadores fueron obligados a arrodillarse mientras les apuntaban a la cabeza.



EXPLOSIVO EN CASA DE COMERCIANTE

Una comerciante fue sorprendida en su vivienda por una fuerte detonación. El hecho ocurrió durante la madrugada en la urb. Nuevo Sol en Comas. Cámaras de seguridad captaron a un sujeto dejando y prendiendo el artefacto explosivo, que destruyó parte de la reja y la puerta de la casa. La explosión también afectó a dos viviendas aledañas.



SE HICIERON PASAR COMO CLIENTES.

RECIÉN HABÍA ABIERTO HACE CUATRO MESES

Delincuentes armados asaltan en barbería

Una barbería que abrió sus puertas hace cuatro meses fue blanco de la delincuencia en Villa María del Triunfo.

Sujetos se hicieron pasar como clientes y asaltaron a mano armada a trabajadores y clientes.

Cámaras de seguridad captaron cuando dos delincuentes con mascarillas ingresaron al negocio y para generar confianza se quitaron los tapabocas. Luego amenazaron a los trabajadores y clientes con arma en mano para robarles.

Los clientes de la barbería "Cautivo" en su mayoría eran menores de edad. Uno de ellos se arrodilló y alzó las manos para que no le ocasionen daño alguno, mientras los hampones se llevaron todo a su paso.



El administrador del negocio refirió que se llevaron cuatro módulos con cuatro máquinas, el monto de lo hurtado sería de S/10 mil. Igualmente, se llevaron grabaciones que habían realizado para la publicidad en sus redes sociales.

A ESPOSO DE REGIDORA EN CARABAYLLO

Le piden 50 mil soles

Delincuentes amenazaron de muerte a un empresario mototaxista y detonaron un artefacto explosivo en uno de sus locales en Carabayllo.

Los criminales le exigen S/50 mil y el pago diario de S/5 o de lo contrario empezarán a atentar contra sus trabajadores.

En diálogo con Buenos días, Perú, Rigoberto Barzola, esposo de una regidora municipal de Carabayllo, detalló que viene recibiendo amenazas desde febrero pasado y le piden montos desde 30 mil soles, y ahora incrementaron las exigencias de pagos.



DETONARON EXPLOSIVO.

Uno de sus trabajadores, que se encontraba con su hija de seis años, fue secuestrado el último domingo.

MADURO DENUNCIA OTRA VEZ AMENAZA DE EE.UU. CONTRA VENEZUELA EN EL MAR DEL CARIBE

Ocho barcos con 1.200 misiles

✚ Dice es una intimidación nunca antes vista contra nadie y que su país está listo para la lucha armada.

CARACAS. El presidente de Venezuela, Nicolás Maduro, denunció el lunes que ocho barcos militares de Estados Unidos y 1.200 misiles apuntan hacia su país, al reaccionar al despliegue antinarcóticos anunciado por Washington en aguas del Caribe.

Estados Unidos anunció el envío de buques de guerra y unos 4.000 efectivos hacia el Caribe sur, cerca de las aguas territoriales de Venezuela, para maniobras contra el narcotráfico.

"Venezuela está enfrentando la más grande amenaza que se haya visto en nuestro continente en los últimos 100 años", dijo Maduro durante un encuentro con la prensa internacional en Caracas.

Según el presidente venezolano, los "ocho barcos militares con 1.200 misiles y un submarino" que apuntan hacia Venezuela constituyen "una amenaza extravagante, injustificable, inmoral y absolutamente criminal, sangrienta".

"Ellos han querido avanzar hacia lo que llaman la máxima presión, en este caso es militar, y ante la máxima presión militar, nosotros hemos declarado la máxima preparación para la defensa de Venezuela", añadió.

Maduro convocó al alistamiento de venezolanos en la reserva, así como la activación de 4,2 millones de integrantes de la Milicia Nacional Bolivariana, cuerpo integrado por civiles.

De acuerdo al mandatario, la cifra total de alistados milicianos y reservistas es de "8,2 millones" de venezolanos.



ARMADA DE ESTADOS UNIDOS PODRÍA ENTRAR EN ACCIÓN CONTRA VENEZUELA EN LUCHA CONTRA NARCOTRÁFICO.

Guyana apoya a EE.UU.

El presidente de Guyana, Irfaan Ali, expresó ayer su apoyo al despliegue militar de EE.UU. en el Caribe. "Apoyaremos todo lo que elimine cualquier amenaza a nuestra seguridad. Debemos unirnos para combatir la delincuencia transnacional, el narcotráfico", declaró Ali.

SE ENVALENTONA

Washington aumentó a 50 millones de dólares la recompensa por información que conduzca a la captura del mandatario venezolano al acusarlo de presuntos nexos con cárteles del narcotráfico. Después, la administración del presidente Donald Trump anunció un despliegue militar en aguas internacionales para atacar a organizaciones dedicadas al tráfico de estupefacientes.

Ayer, Maduro aseguró que "Venezuela jamás va a ceder frente a chantajes, ni amenazas de ningún signo".

"Si Venezuela fuera agredida, pasaría inmediatamente al período de lucha armada en defensa del territorio nacional y de la historia y del pueblo de Venezuela", remarcó.



ANDRÉS HURTADO YA NO PUEDE RESISTIRSE A ABRIR SUS CUENTAS.

POR ORDEN DEL PODER JUDICIAL

Levantarán el secreto bancario de Chibolín

El Poder Judicial autorizó levantar el secreto bancario de Andrés Hurtado, conocido como Chibolín, y a la suspendida fiscal superior Elizabeth Peralta, en el marco de la investigación preparatoria que se le sigue al artista en la Fiscalía Suprema por el delito de tráfico de influencias. El juez supremo Juan Carlos Checkley declaró fundado el requerimiento de la Segunda Fiscalía Suprema Transitoria Especializada en Delitos cometidos por Funcionarios Públicos para que se ordene la ejecución de dicha medida.

El magistrado dijo que la medida es necesaria y proporcional y dará mayor información sobre personas que pudieran estar involucradas en los ilícitos investigados a Chibolín.

DICE MINISTRO SANTIVÁÑEZ DE PERIODISTA

"Está estresada"



CUESTIONADO MINISTRO HABLÓ EN DOBLE SENTIDO DE PERIODISTA DE PANORAMA.

Indignación causó que el ministro de Justicia, Juan José Santiváñez, haya minimizado la denuncia pública que realizó la jefa de investigaciones del dominical Panorama, Karla Ramírez, quien mencionó que desde la Dirección de Inteligencia del Ministerio del Interior se habría ordenado planificar acciones en su contra.

Santiváñez no quiso dar crédito a la denuncia de la mujer de prensa e ironizó la situación del comunicado, señalando que Ramírez no habla con coherencia. "Está estresada. Está estresada, digo... no sé. Nosotros desde todo punto de vista rechazamos absolutamente las manifestaciones brindadas por la periodista Karla Ramírez. Es cierto que nosotros hemos tenido probablemente muchas diferencias porque no es que Karla Ramírez haya estado haciendo seguimiento", expresó.

PERIODISTA DICE HABER RECIBIDO INFORMACIÓN DE EXPERTOS MILITARES.



BAYLY SOBRE FUERZAS ARMADAS DE VENEZUELA

"Su estado es ruinoso"

Según el periodista peruano Jaime Bayly, por informaciones que habría recibido de expertos militares, el Ejército de Venezuela se encuentra en un estado ruinoso. "Es catastrófico el presente de las Fuerzas Armadas venezolanas, no hay 120 mil soldados listos para combatir", dijo saliendo al paso de las amenazas de Maduro de su supuesta respuesta en caso de un ataque de Estados Unidos al país sudamericano.

"En los últimos años la deserción de los soldados es de 45%, de mandos medio para abajo. No hay 70 mil soldados activos, y los que están activos no trabajan en el ejército a tiempo completo. Casi ningún avión despega, de 21 cazabombarderos F16 solo están en condiciones de despegar tres".

SÁNGUCHE LOGRÓ 8 MILLONES DE VOTOS Y ELIMINÓ AL BOLÓN DE ECUADOR

Pan con chicharrón avanza en el Mundial de Desayunos

✚ En semifininales tendrá como rival a la marraqueta con palta de Chile.



EL MANJAR PERUANO SIGUE IMPONIENDO SU SABOR EN EL MUNDIAL DE DESAYUNOS Y YA ESTÁ EN SEMIFINALES.

Perú en boca de todos. El pan con chicharrón, acompañado de un tamal, superó al bolón verde de Ecuador y consiguió su pase a la semifinal del Mundial de Desayunos, en el que el manjar nacional ahora se enfrentará a Chile.

El concurso que organiza el español Ibai Llanos, causa furor en las redes sociales, donde los compatriotas votaron y consiguieron que nuestro tradicional desayuno imponga su sabor ante su similar norteño.

"El que más votos ha tenido y en el que han participado hasta alcaldes y presidentes. Ecuador, 7,8 millones. ¡Absoluta locura! Perú, 8,1 millones. ¡Victoria para Perú! Ha conseguido ganar por poco y ha logrado ganar en todas las plataformas", dijo Ibai. Perú logró 8.161.000 votos, distribuidos en 4,9 millones en TikTok, 3 millones en Instagram y 261 mil en YouTube. Ecuador sumó 7.858.000 votos, con 4,7 millones en TikTok, 2,9 millones en Instagram y 258 mil en YouTube.



Ahora frente a Chile

El pan con chicharrón se enfrentará a la marraqueta con palta de Chile, que en cuartos de final superó a España, que competía con las tostadas con jamón ibérico.

EN CORTO

2.140 PERSONAS MURIERON POR NEUMONÍA

La neumonía es una enfermedad que hasta la fecha causó 83.441 casos, 21.525 hospitalizaciones y 2.140 muertes en lo que va del 2025, según cifras del Ministerio de Salud. La preocupación es que aumentó en comparación a los tres años anteriores. Es decir, 21% más que en 2024 y 25% más que en 2023 en el mismo periodo. Los especialistas advierten que los niños menores de cinco años y los adultos de más de 60 años son las principales víctimas de esta enfermedad, cuya mortalidad es mayor en adultos mayores.

PARA MENORES DE 17 AÑOS Y MAYORES DE 60

Inició campaña de DNI electrónico 3.0 gratis



EL TRÁMITE PARA OBTENER EL NUEVO DNI ES PRESENCIAL.

El Reniec inició la campaña gratuita para entregar los DNI electrónico 3.0, que comenzó ayer en algunos puntos de Lima Metropolitana. Esta campaña es en inicio para los menores de 17 años y adultos mayores de 60 años. El trámite debe ser presencial, para ello deben llevar copia de la partida de nacimiento y copia de agua o luz reciente. Desde hoy y hasta el 29 de setiembre atienden en agencia Infantas (av. San Bernardo N.º 200, urb. Santa Luisa). Además, desde el lunes 8, en Agencia Municipal Nuevo San Martín (av. Canta Callao Mz. A, Lt 11, urb. Begonias) y desde el lunes 15, en Agencia Zona Comercial Industrial (urb. Naranjal).

SENAMHI PRONOSTICA MÁS LLOVIZNAS

Frío en agosto bajó a 14º

SE DEBE TOMAR PRECAUCIONES.

Agosto fue el mes más frío en lo que va del año, según informó el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología (Senamhi). La temperatura diurna descendió más de lo habitual, sobre todo en los distritos ubicados al este de la ciudad, teniendo su picó más gelido el 28 del mes pasado, con 14°. El organismo explicó que esta caída de temperatura forma parte del comportamiento normal del invierno 2025, y que, hasta ahora, la estación no ha presentado variaciones fuera de lo común. Pese a las sensaciones térmicas bajas, no se detectaron condiciones climáticas anormales. El Senamhi informó que en los próximos días continuarán las mañanas frías y las lloviznas. Por ello, recomienda tomar precauciones.

SISMO DE MAGNITUD 6 DEVASTÓ ZONAS MONTAÑOSAS, DE DIFÍCIL ACCESO Y VARIOS PUEBLOS REMOTOS QUEDARON SEPULTADOS

Más de 800 muertos dejó terremoto en Afganistán

✚ Cientos de personas se quedaron sin casa y muchos están atrapados bajo escombros.

KUNAR. Un devastador terremoto con varias réplicas devastaron la zona este de Afganistán, causando más de 800 muertos y al menos 2.800 heridos en las provincias de Kunar y Nangarhar, de magnitud 6, según cifras oficiales de las autoridades talibanes divulgadas ayer.

El epicentro, ubicado a 27 kilómetros de la ciudad de Jalalabad, en la provincia de Nangarhar y a una profundidad de ocho kilómetros, desató una emergencia nacional que movilizó a equipos de rescate nacionales e internacionales a contrarreloj.


SISMO FUE DEVASTADOR.

El impacto del terremoto se sintió en una amplia región, alcanzando incluso a Kabul y ciudades del vecino Pakistán, como Islamabad. De acuerdo con el Servicio Geológico de Estados Unidos (USGS), más de 1,2 millones de personas percibieron movimientos sísmicos fuertes o muy fuertes.

TAMBIÉN HUBO DOS RÉPLICAS FUERTES.

SE QUEDARON SIN CASAS

Las viviendas afganas, construidas mayoritariamente con ladrillo de barro, sufrieron colapsos generalizados, dejando a cientos de familias sin hogar y atrapadas entre los escombros.

Al temblor principal, registrado a las 23:47 hora local, se sumaron al menos dos réplicas que alcanzaron una magnitud de 5,2.

Los equipos de rescate comenzaron a trabajar de inmediato para localizar posibles sobrevivientes bajo los escombros, pero los deslizamientos de tierra provocados por el sismo bloquearon rutas claves en las provincias de Kunar y Nuristán, lo que complica el acceso a las zonas más afectadas.

"La cifra de fallecidos y lesionados es significativa, pero como el área es difícil de alcanzar, nuestros equipos siguen en el lugar", explicó el portavoz del Ministerio de Salud, Sharafat Zaman.

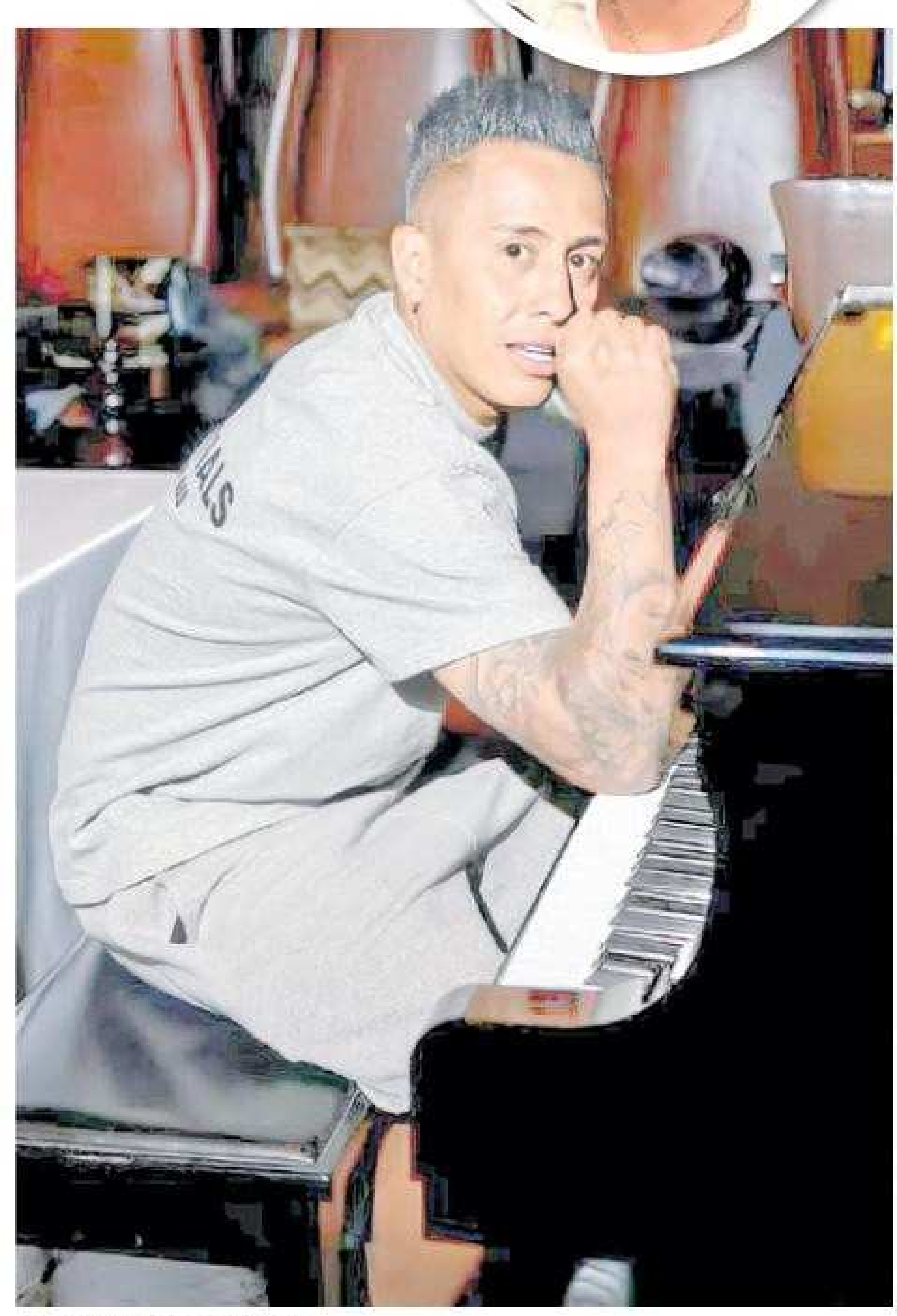
En Kunar, la provincia más perjudicada, la situación es especialmente delicada debido a la geografía montañosa y a la precariedad de las infraestructuras viales.

CHRISTIAN CUEVA

REGRESÓ AL PAÍS PARA VER A SUS HIJOS

✚ Volvió por unos días para estar con los menores tras conciliación con Pamela López. ✚ Dice llevarse mejor ahora con la madre de sus hijos.

Mario Palacios O.


PASEÓ Y CENÓ CON SUS HIJOS.

Christian Cueva regresó el fin de semana a Lima para visitar a sus hijos, como parte de la conciliación a la que llegó con Pamela López.

El deportista estará por unos días para luego regresar a Ecuador y jugar por su club Emelec.

"Conversé con el club, ellos me dieron algunos días, vine para ver a mis hijos", dijo el díscolo deportista.

El futbolista fue a cenar con sus hijos, tras pasear y luego regresó con ellos hasta la casa donde viven con su mamá.

Aladino aseguró llevar la fiesta en paz con Pamela López, quien lo demandó por alimentos. "Ese tema ya lo están viendo mis abogados, por ese lado estoy tranquilo. Por ambas partes las cosas se están llevando de la mejor manera", refirió Cueva.

TODO BIEN POR AHORA

Cueva aprovechó la breve visita en nuestra capital y también se dio tiempo para pasar momentos con su amada Pamela Franco, quien el mes pasado viajó a Ecuador para estar con él, tras el escándalo de una juerga con mujeres, en la que habría estado el deportista nacional.

"No tengo nada que decir de ese tema, conversamos de muchos temas, pero eso queda entre nosotros. Yo lo veo enfocado, me alegra que lo quieran mucho, yo estoy feliz por él. La relación a distancia no es complicada, porque yo también viajo, hasta ahora (la relación) está bien", comentó la cantante.

Con mucha seguridad

Cueva llegó a nuestro país con un impresionante contingente de seguridad, de varios vehículos que lo escoltaban a su salida del aeropuerto y también lo resguardaban al momento que salió con sus tres hijos el fin de semana.

MILENA ZÁRATE

YORDY REYNA LA INVITÓ VIAJAR A ALEMANIA

✚ Futbolista la contactó por redes sociales.



La colombiana volvió a sentarse en el sillón rojo de El valor de la verdad y no solo habló sobre su relación con Jonathan Maicelo, que antes negaba. Causó sorpresa al revelar que el futbolista Yordy Reyna la invitó a Alemania y le ofreció cubrir todos los gastos del viaje.

Milena relató que Reyna la contactó por messenger. El deportista le contaba sobre su vida en Alemania y cómo se estaba adaptando a su carrera fuera del país. Después el delantero le lanzó la propuesta a la colombiana. "Vente, te quedas en mi departamento, yo te pago todo". Zárate aseguró que la invitación la incomodó, no esperaba esa propuesta.

"No, mi amor. Yo tengo para pagarme un pasaje, pero si voy, voy con mi hija", le dijo.

La cantante respondió ocho preguntas y este domingo pasarán la segunda parte en canal 5. (M.P.)

CONQUISTADORES DE LA SALSA

LANZAN NUEVO TEMA

✚ Junto con La Caro Band.

Los Conquistadores de la Salsa no se duermen en sus laureles y presentan el remix oficial de su hit viral *El baile del rico rico*, que en una nueva versión reúne a la agrupación cubana La Caro Band y al artista urbano Yero Trendy.

"Nuestra misión siempre ha sido unir culturas y generaciones a través de la música. Con La Caro Band y Yero Trendy encontramos esa chispa de frescura y complicidad", dijeron.



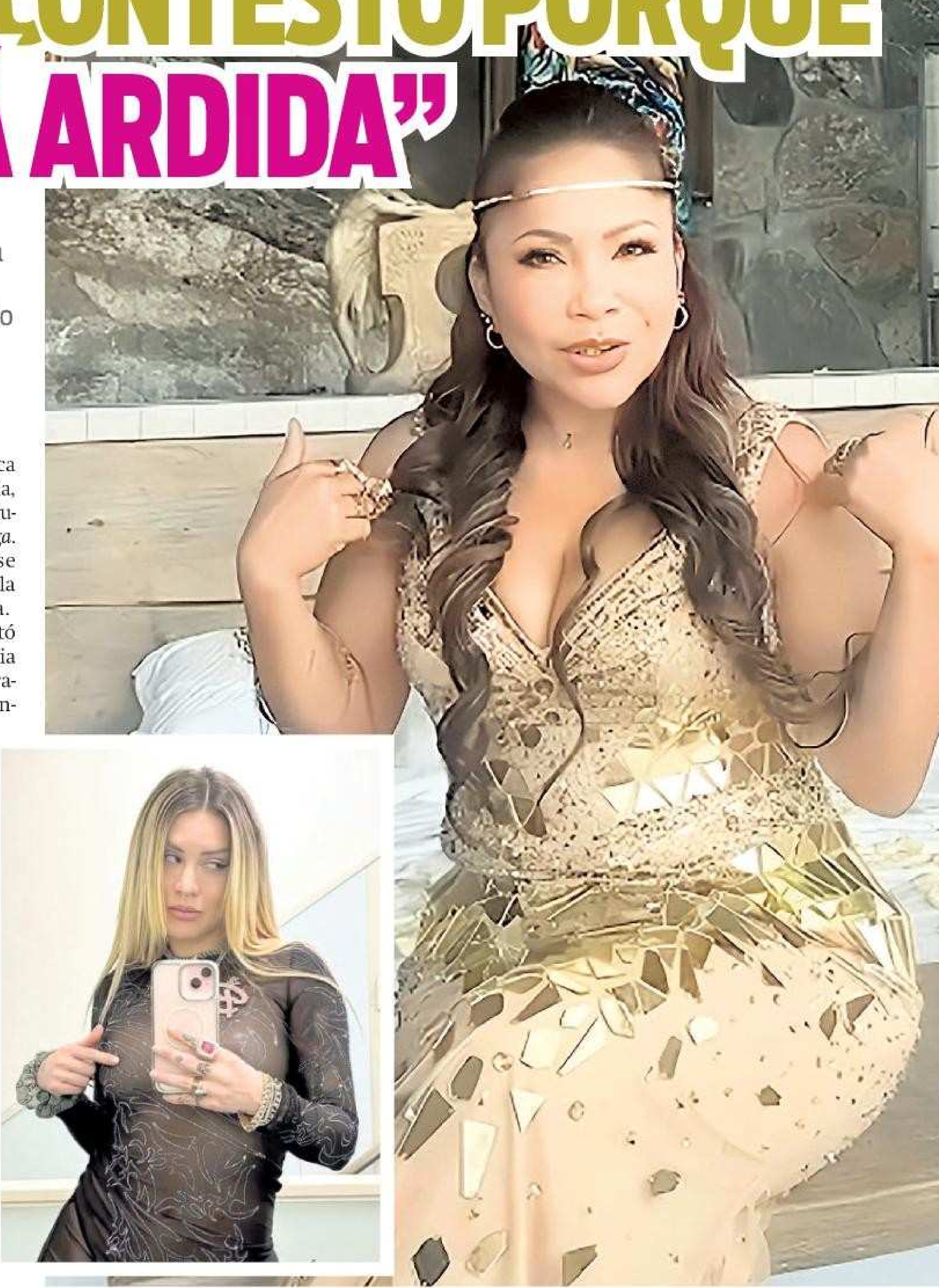
ALISTAN SHOW JUNTOS.

El videoclip del tema está listo en sus plataformas digitales y realizarán un show el viernes 5 de setiembre en El Miraflorino. (M.P.)

"ME CONTESTÓ PORQUE ESTÁ ARDIDA"

✚ Faraona asegura que nunca fue amiga de Leslie Shaw.

✚ "Tú andas pidiendo canje siempre para tus vestuarios", le recordó.



Más furiosa que nunca está la Faraona de la cumbia, luego que Leslie Shaw ninguneara su canción *Mala amiga*.

La chiclayana no se quedó callada y dijo que la rubia habla por la herida.

A la norteña no le gustó que la Barbie de la cumbia diga que el videoclip grabado con Yahaira Plasencia parecía un velorio, por la escenografía y las flores que usó.

"Yo no te he faltado el respeto nunca, quien empezó esto eres tú. Tú me llamaste a mí mala amiga, y recién reconoces que no soy tu amiga, porque para ser amiga tiene que pasar muchos años. Cuando la gente se ve perdida tiene que reconocer sus errores. Qué cosa querías, que no te conteste", expresó Marisol, quien no quiere saber nada de la rubia, con quien antes tenía una buena relación.

NO USA CANJES

Marisol le aclaró a la colorada que ella sí compra sus vestuarios y no recurre al canje para realizar sus producciones. "No dices que ganas dinero, haz tu vestuario, porque hablas de las personas si tú andas pidiendo canje siempre. Ni siquiera pones un sol en tus vestuarios, qué pena por ti, pero yo sí invierto en mis vestuarios. Yo sé la clase de artista que soy, yo sí invierto. Yo sí pago mis vestuarios, no estoy en contra de los canjes, pero también gasto", remarcó.

La chiclayana negó haber llorado en un programa de televisión por las críticas que recibió de Leslie, sino por un tema familiar. "No lloraría por nadie que no sea importante. No lloraría por cosas que no tienen importancia, por cualquier cosa. Me contestó porque está ardida", finalizó.

Fue para molestar

Yahaira Plasencia no quiere ganarse pleitos con Leslie Shaw, pero admitió que el tema Mala amiga que grabó con Marisol, lo hicieron para molestar a la rubia. "La canción fue por show, para molestar, incomodar, todo fue por chacota", afirmó.



"No ca
más, r
cansé
crítica
Mariso
Ramír

MARISOL

allaré
rme
de las
as".
ol
ez.

VALERIA PIAZZA

PRESIONADA POR SER MAMÁ

✚ Janet Barboza le dice que encargue porque ya tiene 37 años y ella responde que todavía.


DICE NO SENTIRSE PREPARADA PARA SER MAMÁ.

La coanimadora de América Hoy le pidió a Janet Barboza no presionarla para ser mamá. La ex Miss Perú aseguró que a sus 36 años se está tomando su tiempo para encargar un bebé más adelante.

Así lo dio a conocer la modelo ayer, con la visita de Ignacio Baladán y su pareja, quienes llegaron al set de canal 4 con su pequeño hijo Luca. Valeria cargó al bebé y dijo estar encantada con la criatura.

"Vale de mi vida, tú ya tienes 37 años, lo digo por el reloj biológico de las mujeres, no podemos esperar el tiempo que queremos", le reclamó la Rulitos a su compañera de programa.

Inmediatamente, Valeria replicó: "No tengo 37 años, acabé de cumplir 36 el mes pasado. Por qué siempre me están presionando, ya no me presionen", dijo la modelo.

SE TOMARÁ SU TIEMPO

Valeria se casó en noviembre del 2022 con Pierre Cateriano, el amor de toda su vida, con quien tiene una sólida relación. Los rumores de embarazo llegaron el mes pasado, pero ella negó estar en la dulce espera, pues dijo no sentirse preparada para ser mamá aún. Años atrás, Piazza comentó que congelaría sus óvulos, pues quiere disfrutar con su esposo y viajar por ciudades del mundo. (M.P.)

No la dejaría hablar

Valeria Piazza constantemente se queja de que Janet Barboza no la deja hablar en el programa. "Cree que el programa se llama Janet y sus amigos", expresó.

LUCIANA FUSTER

NO PIENSAN EN BODA

Luciana Fuster condujo el Miss Grand Perú el fin de semana, ella regresó al país junto con su novio colombiano Juan Morelli, quien habló del buen momento que pasa con la modelo peruana, pero aclaró que no tienen planes para casarse por ahora.

"Es una responsabilidad que tengo que cuidar a esa hermosa mujer, todo lo que esté en mis manos para hacerla feliz, lo haré", expresó a América Hoy.

La pareja convive desde noviembre del año pasado, aunque dijo creer en el matrimonio, aún no está en sus planes darse el sí.

"Esas ya son palabras serias (casarse), pero por ahora a difrutar y gozar. Estamos paso a paso", añadió. (M.P.)


LUCIANA FUSTER Y JUAN MORELLI.

EN BRASIL ES SENSACIÓN TRAS SU DEBUT EN GREMIO

Noriega cosecha elogios

Peruano fue clave para el gol del empate de su equipo. Ya está en Montevideo con la selección.

En su mejor momento. Erick Noriega ya está con la selección peruana en Montevideo para jugar el jueves con Uruguay, con la ilusión de sumar tres puntos y hasta mantener las chances de clasificar a la repesca para el Mundial de Estados Unidos, Canadá y México 2026.

El 'Samurái' llegó a la concentración de la Blanquirroja con el eco de los aplausos y elogios que recibió por su debut en el Gremio de Porto Alegre ante el Flamengo, contra quien su equipo de visita en el Maracaná igualó 1-1 por el Brasileirao.

En la ocasión, el peruano puso mucho actitud demostrando que no le pesa la camiseta de su nuevo equipo. Más bien, se mostró seguro en su posición de zaguero central hasta los 83 minutos, en que el entrenador Mano Menezes lo recorrió a la primera línea de volantes en dupla con Gustavo Cuéllar.

En esa labor, el ex defensa de Alianza Lima, tampoco desentonó y marcó diferencias con un servicio largo para Cristian Pavón, quien fue derribado dentro del área, señalando penal el árbitro, que fue transformado por Tiago Volpi y colocando el 1-1 con que culminó el choque.

Los elogios entonces no se dejaron esperar, pues varios medios se refirieron a su debut en Gremio en los mejores términos. Así tenemos que Globo Esporte calificó su trabajo como un "desempeño excepcionalmente bien", que coronó con una nota de 8 puntos para el 'Samurái'.

Fue el segundo mejor calificado de su equipo, ya que el primero fue el guardameta Volpi, que marcó el gol del empate.

Es más, los hinchas del Tricolor también se dieron el trabajo de puntuar al peruano, a quien le dedicaron un 9 en su primer partido con su nueva camiseta.

El 'Vikingo' está como cañón



MONTEVIDEO. Oliver Sonne fue el primer 'extranjero' de la selección peruana en acudir a la convocatoria del entrenador Óscar Ibáñez en la capital de Uruguay, ya que ayer se puso a órdenes del equipo que viene ultimando en esta capital su preparación para el choque del jueves con la Celeste, en el estadio Centenario por la penúltima fecha de las eliminatorias para el Mundial del 2026. "Estoy en un buen momento", dijo en referencia a su concurso en el Burnley, de la Primera División de Inglaterra. "Es un buen equipo, hicimos una buena temporada y estamos en la Premier League. Vamos mejorando y estoy muy feliz", añadió el 'Vikingo'. A su vez, el defensa Carlos Zambrano hizo un llamado a sus compañeros a "dejar de lado la tabla", en el que Perú es penúltimo con 12 puntos, y "hay que ir por los tres puntos porque es nuestra única salvación".

"Tenemos ganas de lograr la clasificación"

MONTEVIDEO. Federico Valverde no quiere esperar más para cantar victoria y apuntar a la selección de Uruguay entre los 48 participantes del Mundial Estados Unidos, Canadá y México 2026, por lo que a su llegada a esta capital, dijo que contra Perú, el jueves "estamos con muchas ganas de poder ya lograr la clasificación en este primer partido (de la última fecha doble) y poder disfrutar con la gente". "Vamos a estar enfocados en lo que queremos, disfrutar el momento porque después de cuatro años de lucha y sacrificio, de tantos jugadores que se han citado y han dado lo mejor para la selección, y de la gente que ha acompañado, poder darle un premio a ellos también", añadió el 'Pajarito'. Al final, lamentó que Uruguay no haya logrado la clasificación con más anticipación, pero "lo importante es lograr el objetivo cuanto antes".



SUÁREZ Y BUSQUETS AGREDIERON RIVALES

Malos perdedores

Ocurrió en final que perdió Inter Miami y ambos serían sancionados.


SUÁREZ Y BUSQUETS SE PORTARON GROSERAMENTE TRAS PERDER LA FINAL.

SEATTLE. La final de la Leagues Cup quedó marcada no solo por la contundente victoria de Seattle Sounders sobre Inter Miami 3-0, sino también por la polémica generada después de la culminación del choque. Lo que debía ser una fiesta deportiva en el Lumen Field terminó ensuciado por la violencia dentro del campo.

Sucede que tanto Luis Suárez como Sergio Busquets perdieron la paciencia y quisieron curar su frustración agrediendo a un asistente y a un jugador del equipo campeón.

En cuanto al 'Pistolero', las imágenes captadas por aficionados y de los propios medios de comunicación, se le ve escupiendo en la cara a un integrante del cuerpo técnico del Seattle Sounders, que intentó apaciguar a los jugadores del Inter Miami de su decepción por la derrota intentando agredir a los rivales.

De parte de Suárez, no es la primera vez que tiene actitudes violentas, sino que ya ocurrió en el Mundial de Brasil 2014 cuando mordió al italiano Chiellini, ganándose no solo la expulsión sino también cuatro meses sin poder ejercer la carrera.

Una tercera, la primera en el orden, fue en el 2013, cuando jugaba por el Liverpool. Mordió a un rival en cotejo con el Chelsea y recibió suspensión de diez partidos.

Esta vez, por el escupitajo al asistente del Seattle Sounders, tampoco se quedará sin pagar sus culpas, pues hay versiones que aseguran que la Concacaf al menos le impondrá seis partidos de suspensión al uruguayo.

TAMPOCO SE SALVARÁ

Por el lado de Busquets, tampoco parece que se salvará de recibir una sanción, pues su falta es bastante grave.

El ex volante del Barcelona golpeó con el puño al jugador méxicano Obed Vargas, que estaba festejando la victoria.

Sobre Messi, capitán del Inter Miami, no hay mucho que decir. Solo que fue una decepción.



Kolo Muani al Tottenham

LONDRES. El atacante internacional francés Randal Kolo Muani fue cedido para esta temporada 2025-2026, por el Paris Saint-Germain al Tottenham, anunciaron ambos clubes ayer en el último día del mercado de inicio de temporada. No se mencionó ninguna opción de compra para este jugador de 26 años.



Apenas duró tres meses

MÚNICH. El Bayer Leverkusen, campeón de la Bundesliga en 2024 y subcampeón en 2025, destituyó a su entrenador el neerlandés Erik ten Hag, tras solo dos fechas disputadas del campeonato alemán, anunció el club de Colonia ayer, Ten Hag había llegado al Bayer a finales de mayo en vez de Xabi Alonso.

JUÁREZ LAMENTA SALIDA DEL PERUANO

Quispe tenía mejores ofertas que del Sydney

La salida del peruano Piero Quispe de los Pumas de México para recalar en el Sydney FC de Australia en condición de préstamo, fue comentada por el entrenador de Los Felinos, Efraín Juárez, quien dijo que el volante "se está yendo un poco lejos" y también que él mismo decidió aceptar la propuesta del club de la tierra de los canguros y no otras que tenía de equipos más reconocidos.



"Desearle lo mejor a Piero (Quispe) que se va un poco lejos. Una decisión de él personalmente porque tenía otras opciones, pero bueno. Estamos a la espera a ver qué nos trae 'Santa Claus' en setiembre", expresó Juárez ante la prensa.

En tanto, algunos aficionados de los Pumas se pronunciaron sobre la partida del jugador peruano señalando que no supo explotar su talento en todos los compromisos que le tocó jugar, dejando una tibia sensación.

BARCELONA TIENE OTRO PROBLEMA

Cierran el Camp Nou por faltar a las normas

BARCLEONA. La Guardia Urbana detuvo los trabajos en el Camp Nou del FC Barcelona que se estaban levantando y desalojó a los trabajadores de Limak haciendo cumplir la normativa que dice que no se permite trabajar en las obras durante el domingo.



La GUB denunció a Limak por incumplir la licencia, que supone una multa de unos 300 euros.

Hay que indicar que el Barcelona tiene permiso para trabajar en las obras del nuevo Camp Nou de lunes a viernes, de 8:00 de la mañana a 12:00 de la noche, y los sábados de 10:00 de la mañana a 8:00 de la noche.

La denuncia llega en momentos en que no se sabe a ciencia cierta cuándo concluirá la construcción del nuevo estadio del campeón español. Por lo pronto, el choque con el Valencia cuando se reanude LaLiga, el 14 de setiembre, no se sabe en qué campo se disputará.

LIVERPOOL COMPRA PASE DEL SUECO AL NEWCASTLE

Paga 176 millones por Isak


SIGUE EN INGLATERRA, PERO CAMBIA DE CAMISETA.

LONDRES. El Newcastle habría aceptado una oferta récord del Liverpool por el delantero sueco Alexander Isak al término de varias semanas de pulso, informaron medios británicos ayer. Según The Athletic y The Telegraph, ambos clubes del norte de Inglaterra habrían alcanzado un acuerdo por 176 millones de dólares. Isak, de 25 años, podría pasar hoy, si no fue ayer, la revisión médica antes de firmar un contrato de seis años con los Reds, según The Athletic. El internacional sueco (52 partidos), al que le restaban tres años de contrato con las 'Urracas', se había negado a jugar desde que el club rechazó a comienzos de agosto una oferta del Liverpool, estimada en 150 millones de dólares. Isak llegó al Newcastle en 2022 procedente de la Real Sociedad. El sábado, el delantero centro alemán Nick Woltemade, fichó por el Newcastle procedente del Stuttgart a cambio de 69 millones de libras, operación que desbloqueó el dossier de Isak.

NO TE PIERDAS NINGUNA DE LAS LÁMINAS COLECCIONABLES DE MENÚ SEMANAL

Un plato con un súper alimento: guiso de quinua



ENCUENTRA LAS RECETAS CON LOS INGREDIENTES MÁS NUTRITIVOS COMO LA QUINUA.

Todos los días recibe una lámina con una receta diferente, fácil de hacer y sobre todo, económica con el Popular.

El Popular siempre pensando en facilitar las actividades diarias de sus lectores trae para todos ustedes sus ya clásicas colecciones gastronómicas que son las mejores herramientas para el momento de cocinar.

TODO TIPO DE PLATOS

Menú Semanal es el coleccionable que actualmente llega a las manos de nuestros fieles lectores para darles la oportunidad de cocinar platillos fáciles, económicos y sin perder mucho tiempo.

Todos los días de la semana encuentras diversas recetas de platos como fondos, sopas, segundos, entradas y hasta postres, todos deliciosos.

Además, cada lámina no solo trae el paso a paso de la receta, sino también los mejores tips para que la comida te quede espectacular y a pedir de boca.

Pero lo mejor es que estas recetas tienen un alto valor nutricional por sus ingredientes como es la quinua, protagonista de la receta de mañana.



APRENDIENDO EN CASA

La era de los dinosaurios

Período Jurásico

El período Jurásico debe su nombre a los estratos rocosos (capas de sedimento en las rocas) que se encuentran en las montañas Jura, situadas entre Francia y Suiza. La vida jurásica transcurrió en un período de tiempo comprendido entre hace 203 y 135 millones de años. La evolución había comenzado a desarrollarse excesivamente en esta etapa, pero no solo para los dinosaurios. Las criaturas voladoras llamadas Pterosaurios (y comúnmente confundidas con los propios dinosaurios) comenzaron a elevarse en el aire, y los dinosaurios de la era jurásica comenzaron a hacerse más grandes, aunque seguía habiendo ejemplares pequeños. Los dinosaurios dominaron la Tierra como especie durante el jurásico y aparecieron muchos grupos nuevos. Los gigantescos dinosaurios saurópodos, como el diplodocus y el apatosaurus, se diversificaron. Los terópodos carnívoros, como el allosaurus y el compsognathus, fueron también abundantes.

EL DATO
En esta etapa también surgió Archaeopteryx, primera ave primitiva parecida a un dinosaurio, hace unos 150 millones de años, hacia el final del Jurásico.



Vertebrados acuáticos

Durante el Jurásico, las más evolucionadas formas de vida marina eran los peces y los reptiles. Estos se llamaban ictiosaurios. Compartían los mares con los primeros cocodrilos acuáticos, que tenían aletas en vez de patas y con los teleósteos, predecesores de la mayoría de los peces actuales. También estaban los plesiosaurios, que no llegaron al Cretácico.

A tener cuidado
Si sufres de estreñimiento evita consumir ciertos alimentos o moderar su consumo como: el plátano verde, el arroz (que tienen mucho almidón), carnes rojas, quesos muy curados, grasas trans, etc.



El dato
Recuerda que las infusiones se deben tomar antes de las comidas, no con ellas.

Lo bueno de
Granadilla Si la consumes con sus semillas le brinda a tu cuerpo un alto contenido de fibra, potasio, calcio, fósforo, hierro, vitaminas, proteínas y carbohidratos.



SI RONDAS LAS CINCO DÉCADAS TU DIETA DEBE CONTENER ESTE NUTRIENTE

Es importante tener calcio en tus comidas

- El descenso de estrógenos acelera la pérdida de masa ósea.
- Podrías sufrir osteoporosis.

Zoraida Peña H.

Si ya estás o estás entrando a los 50 años, la menopausia generará en tu cuerpo diversos cambios físicos y hormonales que podrían perjudicar tu salud.

Como la pérdida de masa ósea que se acelera al llegar la menopausia y aumenta el riesgo de osteoporosis.

La disminución de estrógenos altera el proceso de recambio óseo, acentuándose la destrucción ósea y viéndose alterada la fijación del calcio de la dieta.


A PARTIR DE LOS 40 SE PRODUCE UNA PÉRDIDA DEL 0,3-0,5 % DE MASA ÓSEA POR AÑO.

ALIMENTOS CON CALCIO

Para evitar esto, es muy importante incluir alimentos con calcio en tu dieta diaria.

Leche. Una taza de leche aporta 280 gr. de calcio. La misma que te aportaría 2 vasitos de yogur o una lata de sardinas.

Entre los alimentos vegetales con calcio tienes al brócoli, la coliflor, la acelga, la col o la berza. Un plato al día es suficiente.

La soya. Con 100 gr la cantidad de calcio se duplica en comparación con la leche. Además, esta aporta isoflavonas (fitoestrógenos, que actúan de forma similar a las hormonas femeninas), que ayudan a frenar el deterioro de los huesos producido por la disminución de estrógenos.

Frutos secos. También puedes comer 12 higos secos divididos en 4 raciones al día. O puedes comer 2 puñados grandes de almendras o 2 cucharadas de ajonjolí al día.

Comer bien

Vanessa Riega (*)

¡CUIDA TU CORAZÓN! SECRETOS PARA UNA VIDA SALUDABLE

Una alimentación balanceada y la actividad física diaria son claves para mantener la salud cardiaca en el marco del Día Mundial del Corazón (29 de setiembre). Sigue estos consejos:

- Prefiere grasas saludables como aceite de oliva y palta; los pescados aportan Omega 3.
- Consume 5 porciones de frutas y verduras al día: su fibra ayuda a mantener niveles de colesterol saludables y aportan antioxidantes como la Vitamina C.
- Opta por granos integrales, en especial avena, tiene componentes que protegen la salud cardiaca.
- Evita exceso de azúcares y sodio.
- Cuida el tamaño de las porciones y mantente hidratado.
- Realiza actividad física todos los días.

* Nutricionista

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada

Receta del Instituto Nacional de Salud

Pollo al carbón

INGREDIENTES

- 1/2 kg de pollo.
- 1/2 kg de papa blanca.
- 2 1/2 de ajo molido.
- 1 da. de ají colorado molido.
- 2 cdas. de vinagre tinto.
- Sal, pimienta, orégano seco y comino al gusto.

PREPARACIÓN

Sancochar las papas, pelarlas y cortar en rodajas. Reservar.
En un tazón mezclar el ají colorado, ajo, vinagre y condimentar con sal, comino, pimienta y orégano, mezclar todo bien e incorporar las piezas de pollo, previamente lavadas y secas. Mezclar bien para que se impregne el aderezo en la carne y dejar reposar aproximadamente, 30 minutos.
Luego asar al carbón en una parrilla y servir con las papas y arroz.

Secreto del Chef
Acompaña esta receta con una deliciosa ensalada rusa y una salsa de ají.

TIPS TIPS TIPS

1 ¿LECHE ENTERA O DESCREMADA?

Un lácteo descremado no tiene grasa. Pero esto no quiere decir que desde todos los puntos de vista sea mejor que un lácteo entero. Recordemos que la grasa de la leche aporta vitaminas como la A, la D, la E o la K. Por lo tanto, no se puede afirmar que un lácteo descremado sea mejor.



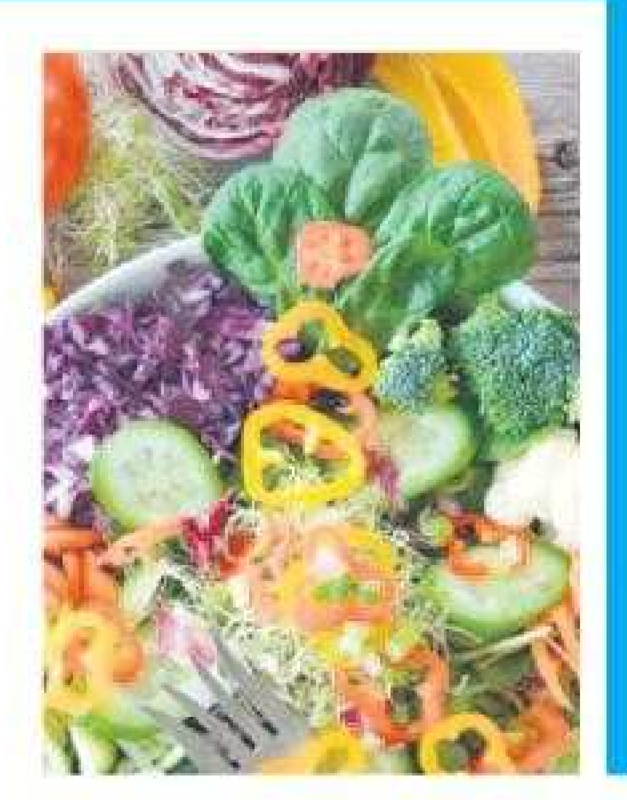
2 ALIMENTOS CRUDOS ALARGAN LA VIDA

Los alimentos crudos, al no haber sufrido ninguna modificación en su intrínseca naturaleza, conservan toda su información nutricional intacta: sus vitaminas, minerales y oligoelementos, y también todas las enzimas y fermentos que facilitan su propia digestión, al no estar destruidos ni disminuidos por el calor.



3 EL COLOR DE LOS ALIMENTOS

Dado que los colores de frutas y hortalizas corresponden a la presencia de distintos pigmentos, optar por una paleta variada ayuda a ingerir habitualmente diferentes antioxidantes. La dieta saludable no es ni monótona ni monocromática, sino que entra por los ojos y está llena de variedad, colores y matices.



Gaturro



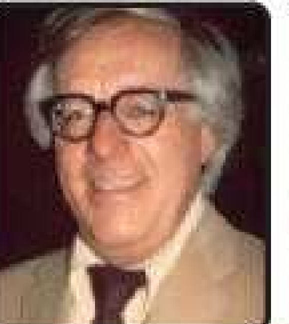
Sudoku

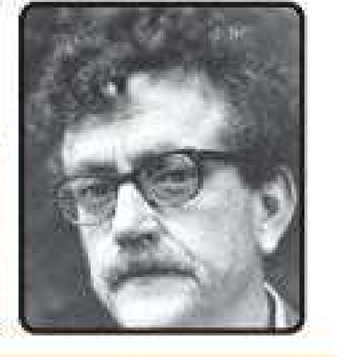
	2			8				
	6		3					8
4		5		6	9	2	3	7
	5			1	8		9	
	9		2		5		4	1
3	7					8		
	1	7		2	3			4
		6		7		1	5	
	4			9		6		

¿Quién lo dijo?

"Conéctate con un científico y te estarás conectando con un niño."

Ray Bradbury
Stephen King
Kurt Vonnegut



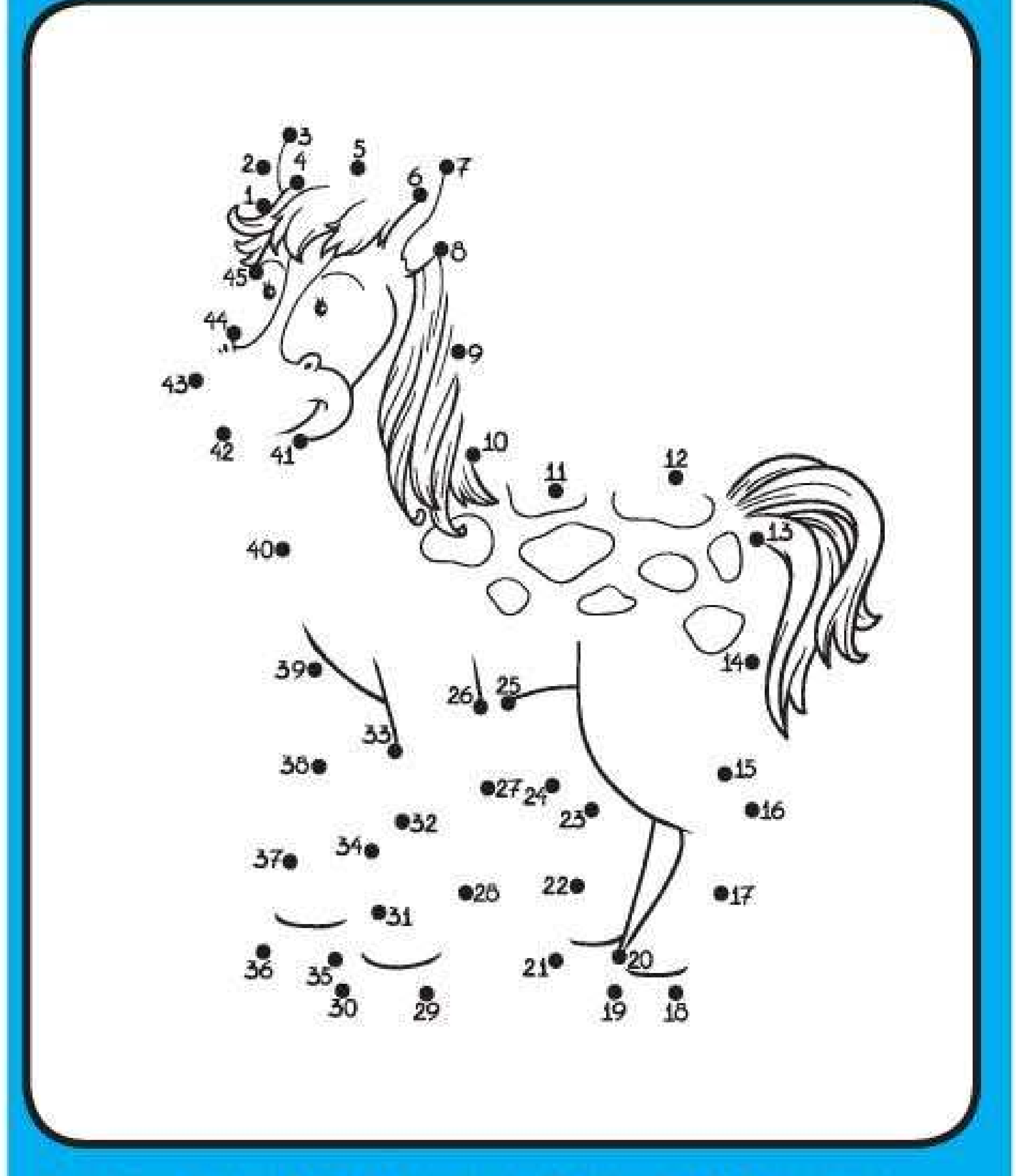


Las Diferencias




Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra las 8 diferencias entre ellos.

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

Sin presiones
¿Dónde te ves dentro de cinco años? Mira, estoy tratando de llegar vivo a diciembre, así que no presiones.

acertijo

Parcelando el jardín
Enunciado: un terreno rectangular mide 50 m x 30 m. ¿Cuánto alambre necesitas para cercarlo con tres hilos paralelos?

Soluciones de ayer

CODIGO
LUNAVRIJ
ASIR URO
CHICAS
NOCNA DE
ON O NAO EL
TIPPER RALOC
AMAALO AS OH
EBRU M D ACI
KOELSA AOC N
DIANE RICARDO
NNOB ADEREP
AD ALBIN
RUBIOOA
RATAM MR
O ARANA

N	C	L	Z	O	W	R	S	E	R	O	L	A	V	D	K	T	P	U	J	Q	A	Y	H
M	X	W	P	R	E	V	E	N	C	I	O	N	N	T	C	U	Y	D	I	E	M	K	Q
J	S	S	H	H	X	V	J	N	A	O	R	G	A	N	I	Z	A	C	I	O	N	T	U
W	O	E	P	B	H	E	Z	N	A	S	Y	I	W	V	U	F	R	K	O	H	Q	M	B
C	C	S	D	X	L	O	J	R	E	Y	A	P	H	P	R	O	V	E	E	Z	A	E	W
D	I	B	J	E	F	N	S	R	Q	R	B	K	G	U	N	O	D	Q	I	R	V	X	S
H	E	C	T	E	X	L	V	P	U	S	O	I	R	A	N	O	I	C	N	U	F	P	M
C	D	O	E	U	I	I	O	T	I	N	K	G	L	A	T	O	I	J	G	R	W	R	E
V	A	K	P	N	C	L	L	C	A	T	U	S	R	E	D	E	S	C	D	Z	I	E	T
H	D	W	E	I	T	U	R	L	I	T	A	I	C	N	E	T	S	I	S	A	V	S	O
U	E	H	O	J	C	R	L	F	W	D	R	L	O	M	B	N	G	P	Q	A	U	A	D
X	S	I	L	W	J	O	O	N	Y	F	E	B	E	S	R	Q	A	M	S	I	T	N	O
H	E	J	C	Y	R	S	M	S	W	L	G	M	X	S	B	N	I	P	A	R	Z	Q	K
Y	N	R	J	R	L	Q	D	T	H	W	F	M	G	A	E	B	O	R	N	O	V	U	C
S	Z	P	A	B	K	V	A	N	O	I	C	A	C	U	D	E	L	O	I	T	M	O	Q
G	R	S	T	B	E	P	Q	J	Y	D	S	L	A	G	T	M	W	O	T	S	U	X	K
Z	E	C	N	R	H	I	D	L	S	I	S	T	E	M	A	W	V	U	A	I	J	P	R
O	K	X	C	U	A	F	E	N	J	Q	M	P	U	O	H	T	R	C	R	H	X	Y	G
I	A	D	E	Z	S	W	L	K	C	N	W	A	M	E	K	F	R	T	I	G	Z	D	I
L	S	H	P	Q	B	A	C	L	I	N	I	C	A	H	S	U	E	O	A	O	T	K	G
Z	B	L	V	M	X	W	L	A	D	Q	S	E	T	N	A	N	I	M	O	D	E	R	P
N	O	I	C	N	E	T	A	U	P	R	O	F	E	S	I	O	N	A	L	E	S	A	G
U	Q	P	U	B	L	I	C	A	D	P	R	E	S	T	A	C	I	O	N	C	O	K	T
H	I	N	F	V	Y	E	U	J	B	M	W	L	R	S	G	A	D	Z	P	F	Y	U	N



3	4	5	7	8	6	1	9	2
1	6	2	9	4	3	8	7	5
7	8	9	2	1	5	6	3	4
4	1	3	5	7	9	2	6	8
8	2	6	4	3	1	7	5	9
5	9	7	8	6	2	3	4	1
9	3	4	1	2	7	5	8	6
2	7	8	6	5	4	9	1	3
6	5	1	3	9	8	4	2	7

El acertijo: Se necesitan 400 baldosas.
Explicación: cada lado mide 4 m = 400 cm; 400/20 = 20 baldosas por lado. 20x20=400 baldosas.

¿Quién lo dijo?:
María Montessori.

Sopa de letras

Y	Q	J	X	T	A	S	H	D	L	O	N	A	D	A	D	U	I	C	G	V	S	O	Z
S	R	C	K	M	W	V	P	Q	E	I	E	D	B	X	P	T	O	N	L	A	I	F	Z
F	A	S	S	H	O	L	S	N	W	G	N	U	D	I	T	A	X	B	E	R	S	O	F
M	J	N	Q	O	A	Y	T	X	K	F	T	H	A	S	I	L	Q	W	G	R	T	N	J
A	M	N	I	N	S	Z	D	T	V	P	I	Q	D	O	I	X	R	N	C	W	E	D	J
N	M	S	G	T	U	R	Z	B	H	X	D	Y	I	P	I	H	C	K	Q	V	M	O	F
I	A	O	A	S	A	L	U	G	U	Z	A	I	N	P	S	E	T	R	O	P	A	S	B
C	O	I	E	X	T	R	H	C	N	Z	D	V	A	T	Q	K	J	O	G	Z	F	C	M
I	B	H	C	V	S	N	I	A	E	U	E	E	S	F	I	N	A	N	C	I	A	D	O
D	N	T	Y	N	Q	M	D	A	D	R	S	O	C	I	M	O	N	O	C	E	O	X	L
E	P	A	V	G	E	A	F	U	M	Q	I	D	W	C	N	E	R	B	T	C	N	O	K
M	B	T	A	X	V	T	W	J	E	P	Z	D	I	F	E	R	E	N	C	I	A	R	G
E	Z	X	P	I	N	L	S	A	D	M	Q	I	C	K	E	E	U	R	O	P	A	R	O
S	X	Y	R	K	E	G	T	I	X	J	P	O	S	I	B	I	L	I	D	A	D	E	S
A	W	P	J	H	R	Z	D	I	S	P	O	S	I	C	I	O	N	K	B	T	S	L	I
I	F	Q	E	G	F	N	J	U	Q	A	Z	P	L	E	O	C	V	D	M	T	X	H	Y
P	A	P	S	C	K	O	J	U	G	M	H	K	B	X	R	D	S	P	I	F	L	A	S
O	Y	U	T	Z	T	V	N	L	Y	N	U	R	E	Y	U	B	I	R	T	N	O	C	A
R	K	B	Z	B	G	A	O	X	H	X	A	L	J	H	P	D	M	V	R	B	F	Y	S
P	S	L	T	W	I	Z	T	O	Q	S	S	O	I	C	I	F	E	N	E	B	U	V	E
E	F	I	B	S	X	A	T	I	A	L	A	U	T	I	B	A	H	L	K	T	G	Z	R
E	M	C	U	O	Q	H	B	L	V	N	D	S	J	X	R	I	R	W	C	Q	Y	U	P
V	L	O	X	Z	F	S	U	D	K	A	M	N	O	I	C	N	E	T	A	S	M	E	M
F	A	S	X	R	C	D	Y	Q	Z	N	S	L	V	O	W	D	J	R	A	G	A	P	E

ASISTENCIA SANITARIA PRIVADA

- ☐ APORTES
- ☐ ASISTENCIA
- ☐ ATENCIÓN
- ☐ BENEFICIOS
- ☐ CIUDADANO
- ☐ CONTRIBUYE
- ☐ DIFERENCIAR
- ☐ DISPOSICIÓN
- ☐ ECONÓMICOS
- ☐ EMPRESAS
- ☐ ENTIDADES
- ☐ EUROPA
- ☐ EXPECTATIVAS
- ☐ FINANCIADO
- ☐ FONDOS
- ☐ HABITUAL
- ☐ MEDICINA
- ☐ PAGAR
- ☐ PLAN
- ☐ POSIBILIDADES
- ☐ PRIVADA
- ☐ PROPIAS
- ☐ PÚBLICOS
- ☐ RECURSOS
- ☐ SALUD
- ☐ SANIDAD
- ☐ SANITARIA
- ☐ SISTEMA

Consultorio sentimental

Ha dejado de lado su arreglo personal

CARLOS (45). Doctora Cora, estoy casado desde hace cinco años, pero parece un matrimonio de más de 15 años.

Mi esposa hace algún tiempo dejó de arreglarse, muchas veces la he dejado en pijama y cuando he regresado de trabajar, seguía con la misma ropa.

Me he dado cuenta que tiene las uñas descuidadas, ya no es como antes que iba cada cierto tiempo al salón de belleza.

Muchas veces la escucho quejarse de la falta de tiempo por atender a nuestro hijo de cuatro años. También de los quehaceres de la casa.

No sé cómo decírselo sin que le afecte. La verdad, que esta situación ya empieza a preocuparme más de la cuenta.



RESPUESTA

Querido Carlos, es aceptable tu preocupación porque una mujer nunca debe descuidar su arreglo personal. Nuestro interior se ve reflejado exteriormente. Debe estar muy abrumada, comparte los roles de la casa, un día quédate con el niño para que se dé tiempo para ella o se relaje saliendo con sus amigas.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA



Jhan Sandoval
Telf: 972709222
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Te entusiasma la idea de concretar esa mudanza o proyecto familiar, para su realización contarás con el apoyo de todos los tuyos, especialmente en materia económica. Pronto será una realidad.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Se ha presentado un problema y no tienes en claro la forma en la que debes de resolverlo. Es el momento de buscar asesoría. Hoy llegarás a la persona correcta y recibirás la orientación necesaria.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Estás luchando con muchos obstáculos. Algunos de ellos son puestos por personas que compiten de manera desleal contigo. No obstante, tienes la capacidad para resolverlos y salir victorioso.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Ese viaje o traslado que pensabas realizar se concretará y será exitoso. Hoy tus ideas brillarán, resaltará todo aquello que propongas, lo que te permitirá un mayor protagonismo, aprovéchalo.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Los avances que tus proyectos habían alcanzado se verían interrumpidos por una persona que impondrá condicionamientos para su desarrollo. Negocia, tienes la capacidad para lograr acuerdos.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Te preocupa que ese compañero siga cometiendo errores, pero no haces nada por supervisarlo. Sé más comprometido con tu labor y fiscalízalo, de lo contrario surgirían nuevas complicaciones.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Una persona que tiende al mal genio y que ejerce poder sobre ti te presionaría para que culmines una serie de actividades pendientes. No te angusties y esfuérzate, te acompañará el éxito.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Llegarás a un acuerdo, verbal o escrito, que permitirá agrupar de una forma estratégica a todo tu entorno laboral. Esta cohesión favorecerá al desarrollo de todo lo que se tiene proyectado.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
No estás entendiéndote con alguien que participa de forma muy activa en tus proyectos. Las diferencias interrumpirían todo lo que vienes desarrollando. Evita pleitos y concilia.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Tu intuición está advirtiéndote de los peligros que supondría realizar esa inversión de dinero. No te aceleres y evalúa al detalle antes de ejecutarlo, solo así evitarás afectar tu economía.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Has aceptado el final de ese período laboral. Ahora inicias una etapa de búsqueda que te traerá gratas sorpresas para ti. Pronto recibirás una llamada y será el anuncio de una gran oportunidad.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Notarás un aire conflictivo en un compañero que siempre te brindó su apoyo. Hoy serás más reservado en tus comentarios y prudente respecto a las nuevas ideas que deseas desarrollar.

7 750893 419641

IKER CASILLAS
MATADERO DE RESES
2 Y 8 DEL ABECE
HABILIDAD
EQUIPO (INGL.)
ERROR, INEXACTITUD
ERICK ELERA
RIO DE SUIZA
ERBIO
AUTILLO
CREENCIA
COLEGIO NACIONAL
... STEGEN ARQUERO
JOVEN HERMOSA
PAPA ... (NAVIDAD)
NEWTON
ZAIRE... UNAI...
ENROQUE
INTERJECC. ¡HOLA!
CRIADO, ESCUDERO
NORTE
DEMASIADO INTELECTUAL
PLURAL (ABREV.)
CLARIDAD
NEON
RASPA
APODO DE GUARDIOLA
ANGSTROM
RIO DE BOLIVIA
PRENDA HOLGADA
MINISTERIO DE SALUD DEL PERU
T GRIEGA
ALTAR
NIQUEL
SOFIA ... (ACTRIZ)
SUCESIVAS
ACCION DE GOZAR
EFIGIE
DIOS DEL AMOR
TRAGEDIA DE SHAKESPEARE
CIFRA SIN VALOR
QUARESMA
NEGACION
NOMBRE FEMENINO
TODO TERRENO
CONOZCO
HILO POCO TORCIDO
CALCIO
ENTE (PL.)
RADON
RADICAL DE ALCOHOLES
OSCAR IBAÑEZ
PREFIJO: DIEZ

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953 @perezalbela

El agua: espejo sensible de nuestra conciencia

Desde tiempos antiguos, el agua fue vista como mucho más que un simple líquido. En diversas culturas, representó la pureza, la sabiduría, la transformación y el vínculo sagrado con lo espiritual. Sus propiedades van más allá de lo físico: el agua es receptiva, flexible y capaz de reflejar las energías que la rodean.

La labor del Dr. Masaru Emoto, conocido por fotografiar cristales de agua expuestos a palabras, música o pensamientos, generó un cambio en la forma de percibir este elemento. Sus hallazgos parecen confirmar lo que muchas tradiciones ya intuían: el agua es un canal que registra intenciones, emociones y estados de conciencia.

En el taoísmo, el agua simboliza la sabiduría. Se adapta a cada superficie sin perder su esencia. Fluye por la vida con naturalidad, sin resistencia. Esta imagen del sabio que imita al agua nos recuerda que la flexibilidad y la humildad son formas elevadas de inteligencia.

En el Tíbet, el agua se asocia con el compromiso espiritual, especialmente en rituales de iniciación. En el cristianismo, el agua del bautismo representa una transformación profunda del alma. En el Feng Shui, se considera portadora de energía vital: purifica, equilibra y promueve la abundancia al activar el flujo del Chi dentro de los espacios.

El ser humano está compuesto en un 70% por agua. Pero este dato va más allá de lo físico: se propuso que el agua intracelular no solo cumple funciones bioquímicas, sino que también podría actuar como portadora de información. Investigadores como Gerald Pollack describieron una "cuarta fase" del agua, estructurada, que se forma en contacto con superficies celulares, con propiedades únicas que sugieren un rol activo en la comunicación celular.

El agua, por su estructura y sensibilidad, puede almacenar y reflejar esas intenciones.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad
Canal de YouTube: @BlendeSaludTV

LA ÚLTIMA

PRAGA. Una médico forense de la República Checa es investigada por negligencia, tras dar por muerta a una mujer de 88 años, que después se despertó estando ya introducida en el ataúd y la velaban.



Iraní es el nuevo Hombre imán

TEHERÁN. Abolfazl Saber Mokhtari, iraní de 54 años, volvió a sorprender al mundo al batir por tercera vez su propio Récord Guinness, al equilibrar 96 cucharas en su cuerpo. Según informó Guinness World Records, Mokhtari no solo superó su marca anterior, sino que afirma poder adherir cualquier objeto a su piel, desde utensilios de cocina hasta materiales tan diversos como plástico, vidrio, fruta y piedra. En un video Mokhtari aparece de pie, sin camisa, mientras una asistente se encarga de colocar cuidadosamente las cucharas sobre su cuerpo.